BEDIENUNGSANLEITUNG

HOME-GYM



sportplus

SP-HG-010

Sehr geehrte Kundin
Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen SportPlus Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.

- Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, haben wir eine Bitte an Sie:
- Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!
- Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.
- Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
- Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Gebrauchsanleitung immer mit dazu.

INHALTSVERZEICHNIS

1. TECHNISCHE DATEN 3
2. SICHERHEITSHINWEISE 3
3. TEILELISTE 5
4. MONTAGESATZ 6
5. MONTAGEANLEITUNG 7
6. TRAININGS- UND BEDIENUNGSANLEITUNG 12
7. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE 16
8. ENTSORGUNGSHINWEISE 16
9. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN 16
10. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN 17

1. TECHNISCHE DATEN

Produktinformationen

Abmessungen (L x B x H):	170 x 120 x 195 cm
Gesamtgewicht:	135 kg
Klasse:	H.C. (Heimbereich), EN 957-1, -2
Maximales Benutzergewicht:	100 kg

2. SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK
- Das Produkt ist für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 100 kg.

GEFAHR FÜR KINDER
- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR
- Alle Empfehlungen innerhalb dieser Bedienungsanleitung richten sich ausschließlich an gesunde Personen und nicht an Personen mit Herz-/Herz-Kreislauf oder anderen. Erkrankungen. Bei allen Tipps handelt es sich nur um grobe Vorschläge für ein Trainingsprogramm.
- Konsultieren Sie unbedingt Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen. Dieser kann Ihnen Ratschläge zu Ihrer Maximalbelastung (Gewicht, Wiederholungen, usw.), der Sie sich stellen möchten, erstellen. Er kann Ihnen zudem detaillierte Informationen zur korrekten Körperhaltung während des Trainings und zu Ihren Trainingszielen geben sowie Fragen zur dazu passenden Ernährung beantworten.
- Unterbrechen Sie Ihr Training sofort, falls Sie sich schwindelig fühlen oder Schmerzen verspüren sollten. Kontaktieren Sie Ihren Arzt.
- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unseren Kundendienst.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen Freiraum von mindestens zwei Metern ein.

- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produkts.
- Tragen Sie stets geeignete Kleidung und rutschsicheres Schuhwerk.

VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.
- Benutzen Sie keine starken oder abreibende Reinigungsmittel zur Reinigung des Produktes.

HINWEISE ZUR MONTAGE

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschritte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. Gummifüße Spuren hinterlassen.

3. TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Anz.
1	Lastarmträger	1
2	Vertikales Standrohr	1
3	Träger der Seilrollenaufnahme	1
4	Hinteres Bodenrohr	1
5	Linke Seilrollenaufnahme	1
6	Rechte Seilrollenaufnahme	1
7	Gewichtführungsrohrs	2
8	Rechter Butterfly-Flügel	1
9	Linker Butterfly-Flügel	1
10	Stützrohr	1
11	Vorderes Bodenrohr	1
12	Griffrohr aus Metall	2
13	Zugstab	1
14	Obere Gewichtsplatte	1
15	Gewichtsmitnahmerohr	1
16	Gewichtsplatte	11
17	Auflageblech	1
18	Brustpresse	1
19	Armpolster (L: 250 mm)	2
20	Sitzrohr	1
21	Umkehrbare Seilrollenaufnahme	1
22	Montageplatte für Seilrollen	2
23	Querstange (L: 385 mm)	1
24	Querstange (L: 425 mm)	1
25	Stützrohr für Bizeps-Polster	1
26	Beinstrecker	1
27	Rohr der oberen Seilrolle	1
28	Rückenpolster	1
29	Sitzpolster	1
30	Seilrolle	12
31	Muffe (14 x 11 x 13 mm)	4
32	Griffschraube für Arretierstift	1
33	Bizeps-Polster	1
34	Gepolsterter Knöchelriemen	1
35	Gewichtsaufnahmestift	1
36	Gewichtsaufnahmemuffe	1
37	PVC-Schoner	2
38	Zylindrische Gummimuffe	2
39	Unterlegscheibe der oberen Gewichtsplatte	1

40	Kugelbolzen (10 x 83 mm)	2
41	Gewichtsplatten-Haltestift	1
42	Kette	1
43	Gewichtsaufnahme-Seilzug (L: 2500 mm)	1
44	Butterfly-Seilzug (L: 3060 mm)	1
45	Unterer Seilzug (L: 4050 mm)	1
46	Beinpolster (L: 170 mm)	4
47	Handpolster	8
48	Stellschraube	1
49	L-förmiger Arretierstift	1
50	Plastikführung	14
51	Kunststoffbuchse	14
52	Kabelklemme	4
53	Trägerplatte	2
54	Schutzblech	4
55	Schutzhülse	2

4. MONTAGESATZ

Nr.	Beschreibung	Anz.
1a	Schraube (M10 x 65 mm)	4
2a	Schraube (M8 x 16)	2
1b	Schraube (M8 x 60 mm)	2
2b	Gewölbte Unterlegscheibe (Ø8)	4
3b	Mutter (M8)	2
1c	Schraube (M6 x 15 mm)	2
2c	Unterlegscheibe (Ø6)	2
1d	Schraube (M10 x 20 mm)	4
2d	Unterlegscheibe (Ø10)	56
3d	Mutter (M10)	23
1e	Schraube (M10 x 45 mm)	1
1f	Schraube (M12 x 125 mm)	1
2f	Unterlegscheibe (Ø12)	14
3f	Mutter (M12)	7
1g	Schraube (M12 x 85 mm)	4
1h	Schraube (M10 x 25 mm)	2
1j	Schraube (M10 x 60 mm)	7
1k	Schraube (M10 x 75 mm)	8
1l	Schraube (M10 x 50 mm)	2
1m	Schraube (M10 x 85 mm)	1
1n	Schraube (M12 x 75 mm)	2
1p	Schraube (M10 x 65 mm)	2

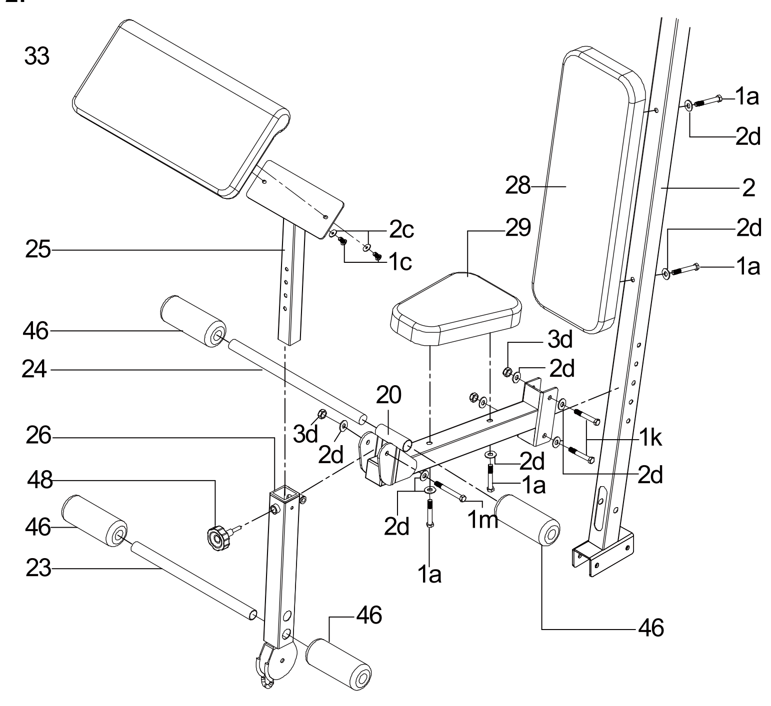
5. MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1:

- Befestigen Sie das hintere Bodenrohr (4) am vorderen Bodenrohr (11). Verwenden Sie dafür das Auflageblech (17), die Schrauben (1k), Unterlegscheiben (2d) und Muttern (3d).
- Verbinden Sie das vertikale Standrohr (2) am vorderen Bodenrohr (11). Verwenden Sie dafür die Schrauben (1k), Unterlegscheiben (2d) und Muttern (3d).
- Schieben Sie eine der Trägerplatten (53) zusammen mit den zylindrischen Gummimuffen (38) auf die Gewichtsführungsrohre (7). Befestigen Sie die Rohre gemäß der Abbildung am hinteren Bodenrohr (4).Verwenden Sie dafür die Schrauben (1d) und Unterlegscheiben (2d). Schieben Sie alle Gewichtsplatten (16) auf die Rohre (7) und bringen Sie die Gewichtsaufkleber an.
  WICHTIGER HINWEIS: Die Aushöhlungen in den Gewichtsplatten für den Haltestift (41) müssen nach unten zeigen. Anderenfalls lässt sich der Haltestift nicht hineinstecken.

- Schieben Sie das Gewichtsmitnahmerohr (15) durch die Löcher in der Mitte der Gewichtsplatten (16).
- Stecken Sie die Gewichtsaufnahmemuffe (36) in das Gewichtsmitnahmerohr (15) und befestigen Sie beide Teile unter Verwendung des Gewichtsaufnahmestifts (35). Schieben Sie die obere Gewichtsplatte (14) auf die Rohre und positionieren Sie die Muffe (36) so, dass sie in die Unterseite der oberen Gewichtsplatte (14) passt. Legen Sie die Unterlegscheibe (39) auf das Loch in der Mitte der oberen Gewichtsplatte (14).
- Stecken Sie die vier Schutzbleche (54) auf die Trägerplatte (53), die bereits vorher am Bodenrohr befestigt wurde. Befestigen Sie die Trägerplatte (53) oberhalb der Schutzbleche (54) und sichern Sie die gesamte Einheit mit den Schutzhülsen (55).

Schritt 2:



- Befestigen Sie das Sitzrohr (20) am vertikalen Standrohr (2). Verwenden Sie dafür die Schrauben (1k), Unterlegscheiben (2d) und Muttern (3d).
- Befestigen Sie den Beinstrecker (26) am Sitzrohr (20).Verwenden Sie dafür die Schrauben (1m), Unterlegscheiben (2d) und Muttern (3d).
- Verbinden Sie das Bizeps-Polster (33) mit dessen Stützrohr (25). Verwenden Sie dafür die Schrauben (1c) und Unterlegscheiben (2c). Zur Verwendung des Bizeps-Polsters: Stecken Sie das Bizeps-Polster in den Beinstrecker (26). Dafür müssen Sie zunächst die Stellschraube (48) entfernen. Nach dem Anstecken des Bizeps-Polsters befestigen Sie die Stellschraube erneut.
- Bringen Sie die Querstangen (23 & 24) und die Beinpolster (46) an.
- Befestigen Sie das Rückenpolster (28) am vertikalen Standrohr (2) und das Sitzpolster (29) am Sitzrohr (20). Verwenden Sie dafür die Schrauben (1a) und Unterlegscheiben (2d).

Schritt 3:

- Stecken Sie die Gewichtsführungsrohre (7) in den oberen Lastarmträger (1). Verbinden Sie beide Teile mit den Schrauben (1d) und Unterlegscheiben (2d). Befestigen Sie den oberen Lastarmträger (1) am vertikalen Standrohr (2). Verwenden Sie dafür die Schrauben (1k), Unterlegscheiben (2d) und Muttern (3d). ZUM JETZIGEN ZEITPUNKT NICHT ZU STRAFF FESTZIEHEN.
- Befestigen Sie die Brustpresse (18) mit einer Schraube (1f), Unterlegscheiben (2f) und einer Mutter (3f) am oberen Lastarmträger.
- Befestigen Sie den linken (9) und rechten Butterfly-Flügel (8) an der Brustpresse (18). Verwenden Sie dafür die Kugelbolzen (40), Schrauben (1g), Unterlegscheiben (2f) und Muttern (3f). HINWEIS: FÜR JEDEN ARM JEWEILS 2 UNTERLEGSCHEIBEN, 1 SCHRAUBE UND 1 MUTTER.
- Schieben Sie die Armpolster (19) einschließlich PVC-Schoner (37) auf beide Flügel (8 & 9). Schieben Sie dann die Handpolster (47) auf die an den Flügeln (8 & 9) angeschweißten Griffe. Befeuchten Sie die Innenseiten der Polster mit etwas Seifenwasser, damit sich die Polster leichter anbringen lassen.



- Befestigen Sie die Griffrohre (12) jeweils innen oder außen an beiden Flügeln (8 & 9). Verwenden Sie dafür eine Schraube (1b), Unterlegscheiben (2b) und Muttern (3b).
- Befestigen Sie das Stützrohr (10) an der Vorderseite des Standrohrs (2) und den Träger der Seilrollenaufnahme (3) an der Rückseite des Standrohrs (2). Verwenden Sie dafür Schrauben (1n), Unterlegscheiben (2f) und Muttern (3f).
- Befestigen Sie die rechte (6) und linke Seilrollenaufnahme (5) am Träger der Seilrollenaufnahme (3). Verwenden Sie dafür Schrauben (1g), Unterlegscheiben (2f) und Muttern (3f).
- Stecken Sie den Arretierstift (49) in das Loch in der Brustpresse (18). Befestigen Sie ihn an der anderen Seite mit der Griffschraube (32). Stecken Sie dabei das gebogene Ende des Stifts in das Loch im Stützrohr (10). Es hängt von der Art Ihrer Übungen ab, ob Sie den Stift in das Loch stecken müssen oder nicht.

Schritt 4:

- Die drei Seilzüge dieses Sportgeräts müssen gemäß der detaillierten Abbildung gleichzeitig mit den Seilrollenschonern und Seilrollen installiert werden.
- Positionen der Seilzüge:
  - Der untere Seilzug (45) läuft vom Beinstrecker zum vorderen Bodenrohr. Dort wird er mit der Kette (42) verbunden, die für die Kabelzugspannung verantwortlich ist.
  - Der Butterfly-Seilzug (44) läuft vom linken (9) zum rechten Flügel (8) und wird an beiden Flügeln der Brustpresse befestigt.
  - Der Gewichtsaufnahme-Seilzug (43) beginnt am oberen Seilzug, dort wo das Rohr zum Trainieren der Rückenmuskulatur (27) mit der oberen Gewichtsplatte (14) verbunden ist.
- Die Kabelzugspannung verstellen Sie mit der Kette (42) und der Kabelklemme (52).
- Ziehen Sie alle Muttern und Schrauben gut fest.
- Befestigen Sie den Zugstab (13) am Ende des Seilzugs (45), und zwar auf der unteren Seilrolle am Beinstrecker (26). Verwenden Sie dafür die Kabelklemme.
- Befestigen Sie das Rohr der oberen Seilrolle (27) am Ende des Seilzugs (43), und zwar auf der oberen Seilrolle am Lastarmträger (1).
- Nach der Installation der Seilzüge können Sie unter Verwendung des Haltestifts (41) das gewünschte Gewicht für Ihre Trainingseinheiten auswählen.

6. TRAININGS- UND BEDIENUNGSANLEITUNG

TRAININGSHINWEISE

Alle Empfehlungen in dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet!
Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise.
Die folgenden Seiten erklären Ihnen die genaue Handhabung Ihres neuen Trainingsgerätes und erläutern Grundlegendes zum Fitnesstraining. Um den gewünschten Trainingserfolg zu erreichen, ist es unerlässlich, sich über wichtige Punkte für die Gestaltung eines Fitnesstrainings im Allgemeinen und die genaue Handhabung Ihres Gerätes mit Hilfe dieser Anleitung zu informieren. Wir bitten Sie deshalb, sich alle aufgeführten Punkte genau durchzulesen, entsprechend zu beachten.
Vielen Dank und viel Erfolg!

DIE GESTALTUNG EINES FITNESSTRAININGS

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

Intensität

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen.
Eine der wichtigsten Kenntnisse, die ein Sportler entwickeln muss, ist das Verständnis über den eigenen Körper. Ein Unterschätzen des eigenen Potentials kann zum Verlust von Zeit bzw. keinem Mehrgewinn an Gesundheit oder Körperform führen; ein Überschätzen des eigenen Potentials hingegen wird höchstwahrscheinlich schädigende Auswirkungen haben.
Wir empfehlen, das Training stets mit äußerst leichten Gewichten zu beginnen. Anfänger sollten die ersten ein/zwei Wochen nutzen, den eigenen Körper kennen zu lernen und sich an die neuen Übungen und Gewichte zu gewöhnen. Versuchen Sie zu Beginn 3 oder 4 Durchgänge mit jeweils 15-20 Wiederholungen (für jede Übung) durchzuführen. Das Ziel ist es, NUR 15 oder 20 Wiederholungen durchzuführen; falls Sie vorher unterbrechen müssen, dann haben Sie zu viele Gewichte aufgelegt. Falls Sie nach der 15. (oder 20.) Wiederholung weiter machen können, dann sind die Gewichte zu gering. Diese Zeitperiode ist unverzichtbar für Ihr zukünftiges Training. Wenn Sie sich bei diesem Training sicher fühlen, können Sie zu komplexeren Trainingseinheiten fortschreiten. Der erste Schritt besteht gewöhnlich aus schrittweisem Steigern der Gewichte. Sie können dies tun, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen senken. Ein fortgeschrittenes Training verlangt normalerweise die Ausführung von etwa 3 oder 4 Durchgängen mit jeweils 8 bis 12 Wiederholungen. Natürlich müssen zum verstärkten Beanspruchen der Muskeln die Gewichte weiter erhöht werden. Sie können dieses Schema anwenden und über die Zeit hinweg die Gewichte erhöhen.
Hinweis: Hierbei handelt es sich nur um generelle Basisratschläge für das Training. Wenn Sie mehr erfahren möchten oder den Eindruck haben, dass Ihnen dieses Training ungenügend schnelle Erfolge ermöglicht, kontaktieren Sie bitte einen professionellen Trainer.

Häufigkeit
Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss, und körperlicher Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche.
Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

Trainingsphasen
Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:
- „Aufwärm-Phase“,
- „Trainings-Phase“ und
- „ Abkühl-Phase“.

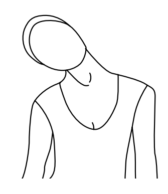
In der „Aufwärm-Phase“ sollten die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen bzw. Dehnungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich.
Eine Übungsanleitung für sinnvolle Dehnübungen der Beinmuskulatur finden Sie im Folgenden.
Nach der Erwärmung sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden.
Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase“ eine „Abkühl-Phase“ eingehalten werden.
In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen mit Halten der Dehnungsamplitude über mindestens 30 Sekunden und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

Motivation
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

Dehnübungen
Die auf der folgenden Seite dargestellten Dehnübungen eignen sich grundsätzlich für ein Aufwärmen wie auch für die Abkühlphase nach dem Training. Dabei ist jedoch zu beachten, dass in der Aufwärmphase die Dehnungen nur kurz (ca. 5 bis 10 Sekunden) gehalten werden, und danach die Dehnung wieder gelöst wird. Dies soll die Muskelspannung erhöhen und den Muskel auf das kommende Training vorbereiten.
In der Abkühl-Phase sollten die Dehnungen länger (mind. 30 Sekunden) gehalten werden, um die Muskelspannung nach einer Trainingsbeanspruchung wieder herabzusetzen.
Generell gilt, dass Sie alle Dehnungen niemals bis zum Extrem ausführen dürfen. Sollten Sie Schmerzen verspüren, lösen Sie sofort die Dehnung, und führen Sie diese in Zukunft weniger extensiv aus.

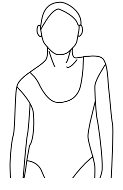
ÜBUNG 1: ÜBUNGEN FÜR DEN NACKEN

Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts, und fühlen Sie die Spannung in Ihrem Nacken. Langsam im Halbkreis senken Sie Ihren Kopf bis zur Brust und drehen dann Ihren Kopf bis zur linken Seite. Dort fühlen Sie wieder die angenehme Spannung im Nacken.
Dieses können Sie mehrmals abwechselnd wiederholen.



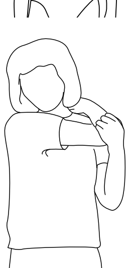
ÜBUNG 2: DEHNEN DES SCHULTERBEREICHS

Heben Sie die linke und rechte Schulter abwechselnd oder beide Schultern gleichzeitig.



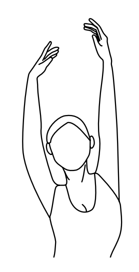
ÜBUNG 3: DEHNEN DER SCHULTERN

Führen Sie in stehender Position den rechten Ellbogen zur linken Schulter und lassen Sie dabei den rechten Unterarm hinter Ihren Rücken „fallen". Drücken Sie dann den Ellbogen so nah wie möglich, ohne jedoch Schmerz zu verursachen, an die rechte Schulter und halten Sie diese Position für 10-15 Sekunden.
Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Arm.



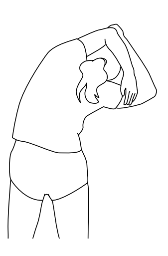
ÜBUNG 4: DEHNEN DER ARME

Strecken Sie abwechselnd den linken und rechten Arm in Richtung Decke. Fühlen Sie die Spannung in der linken und rechten Körperhälfte.
Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.

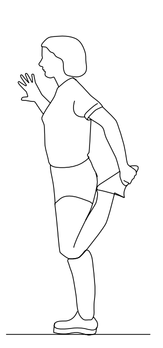


ÜBUNG 5: DEHNEN DES TRIZEPS UND DER SEITENMUSKULATUR

Beugen Sie Ihren rechten Arm auf etwa 90 Grad und führen Sie ihn hinter Ihren Kopf (wie in der Abbildung angezeigt). Beugen Sie Ihren Rumpf leicht zur gegenüberliegenden Seite (z.B. wenn Sie die rechte Schulter dehnen, beugen Sie sich nach links und umgekehrt). Halten Sie diese Position für 10-15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.



ÜBUNG 6: DEHNUNG DES QUADRICEPS (OBERSCHENKELVORDERSEITE)



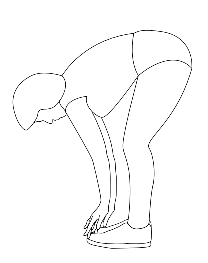
Mit einer Hand an der Wand abstützen und mit der anderen einen Fuß wie abgebildet ergreifen und in die Dehnung der Oberschenkelvorderseite führen. Bringen Sie dabei die Ferse des ergriffenen Fußes soweit wie möglich (ohne Schmerzen zu verspüren) in Richtung Po.
Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 bis 40 Sekunden (Abkühlen) halten und danach mit dem anderen Fuß wiederholen.
Für jede Seite mindestens 2-mal wiederholen.

ÜBUNG 7: DEHNUNG DER SCHENKELINNENSEITEN



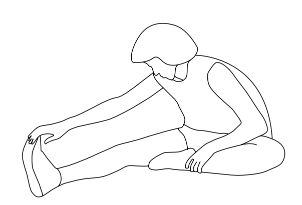
Setzen Sie sich auf den Boden und führen Sie beide Fußsohlen zueinander. Dabei die Fersen soweit wie möglich zu sich heranziehen und dann vorsichtig die Knie in Richtung Boden nach unten drücken. Wenden Sie keine Gewalt an und drücken Sie die Knie niemals mit Hilfe der Hände nach unten! Nur soweit dehnen, dass Sie keine Schmerzen verspüren.
Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten.
2-mal wiederholen.

ÜBUNG 8: DEHNUNG DER WADENMUSKULATUR UND DER ACHILLESSEHNE



(Gastrocnemius und Biceps femoris)
Stellen Sie sich gerade hin mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie sich nun in der Hüfte nach vorn unten und versuchen Sie dabei, mit den Händen so nah wie möglich an Ihre Füße zu kommen (Fortgeschrittene können die Füße ohne Schmerzen berühren). Halten Sie diese Stellung je nach Phase ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 – 40 Sekunden (Abkühlen) 2-mal wiederholen.

ÜBUNG 9: DEHNUNG DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE



Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an, wie abgebildet, und das andere strecken Sie geradeaus. Beugen Sie sich nach vorn und versuchen Sie, soweit wie ohne Schmerzen möglich, die Hand auf der Seite des ausgestreckten Beines in Richtung Fuß zu führen. Fortgeschrittene können hier den Fuß erfassen und bei diesem ggf. noch die Zehen nach hinten ziehen, um bei der Dehnung auch die Waden mit einzubeziehen.
Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten.
2-mal für jede Seite wiederholen.

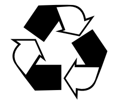
7. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Einsatz des Gerates, ob alle Bolzen/Muttern korrekt angezogen sind.
- Reinigen Sie das Gerat regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers. Verwenden Sie keine Lösungsmittel zum Reinigen.
- Dies ist besonders für den Sitz und die Handgriffe wichtig, da diese Teile während des gesamten Trainings in konstantem Kontakt mit Teilen Ihres Körpers stehen. Zur Schonung der Polster können Sie diese zum trainieren auch mit einem Handtuch bedecken.
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung alle Rollen auf Leichtgängigkeit. Schwergängige Rollen führen zu einem übermäßigem Verschleiß bzw. Beschädigung der Seilzüge. Sollte sich eine Rolle nur schwer drehen lassen, überprüfen Sie bitte den korrekten Zusammenbau. Keinesfalls darf die Kontaktflache zwischen Rolle und Seil gefettet werden! Kontaktieren Sie im Zweifelsfall unseren Service.
- Pflegen Sie die Gewichtsführungsrohre regelmäßig mit etwas Silikonöl.
- Alle ein bis zwei Jahre müssen die Achsen der beweglichen Teile gefettet werden. Benutzen Sie dazu ein handelsübliches Schmierfett.

8. ENTSORGUNGSHINWEISE



Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden.
Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.



Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!
Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei. Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

9. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung:

Servicezeit:	**Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr**
Servicehotline:	**Deutschland: 0700 77 67 87 587 (12ct/min. aus dem dt.**
	Festnetz der Telekom / sonst Anbieterabhängig)
	Schweiz: 031 55 00 84 5
	Österreich: 072 08 80 80 1
E-Mail:	**Service@SportPlus.org**
URL:	**http://www.SportPlus.org**

Bitte achten Sie darauf, dass Sie hierzu folgende Informationen zur Hand haben.

- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der Zubehörteile
- Zubehörnummer
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

Wichtiger Hinweis:
Bitte senden Sie Ihr Produkt **nicht** ohne Aufforderung durch unser Service-Team an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zu Lasten des Absenders. Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absender unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

10. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleiß und Verbrauchsmaterialien wie zB Rollen, Lager, Seilzüge und Polster.
- Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

SportPlus Vertriebsges. mbH
Frankenstrasse 16
20097 Hamburg

